गायत्री मंत्र (पेज नं. 1)

ॐ भू: भुव: स्व:

गायत्री मंत्र का उच्चारणसे पहले की यह पंक्ती है।

* ॐ माने परब्रह्म, परमात्मा या ईश्वर जो समस्त विश्वका नियंता है।
  भू: - पृथ्वी (भूलोक)
  भुव: - अंतरिक्ष (आकाश)
  स्व: - स्वर्ग

1) ॐ तत् सवितू वरेण्यम

2) भर्गो देवस्य धीमही

3) धियो यो न: प्रचोदया

तत - उस सवितु: - जो महातेजस्वी प्रकाशमान तथा
वरेण्यम - उत्तम, श्रेष्ठ
भर्ग:- तेज, देवस्य - देवका
धीमही - ध्यान कर रहे है तथा धारण कर रहे है।
धियो - बुध्दिको यो - जो न: - हमारी
प्रचोदयात - प्रेरणा दे।

पुर्णअर्थ - हमारे बुध्दिको प्रेरणा देनेवाले तथा पृथ्वी, अंतरिक्ष और स्वर्ग ये तीन लोकमे उजाला फैलानेवाले उस महातेजस्वी सुर्य नारायणके श्रेष्ठ तेजका हम ध्यान कर रहे है।

आठ स्थितीओंद्वारा आसन सिखानेकी तंत्र

1) पहले अवस्था :-
हमने जो भाव लय कि है।
उसके अनुसार हम जो आसन सीखा रहे है * उसका नाम
* उसका अर्थ
* अंतिम अवस्थामें आये बाद का उस स्थितिका जस्टीफिकेशन

* आसन का प्रवर्ग - * विकासात्मक
* ध्यानात्मक या
* आरामदायात्मक

* अपन सिखानेवाले आसनका पुरकआसन याने विपरीत स्थितीका आसन

* सिखानेवाले आसनका प्रकार
* पेटके बल
* पीठके बल
* खडे रहकर या
* बैठकर

* क्रमांकन 4 या 8

2) दुसरी अवस्था :- Demonstration
प्रात्यक्षिकरण
* पहले हमें आसनोंकी प्रारंभिक स्थिती तथा अंतिम रिलैक्ससेशन स्थितीली बतलाना है।
* सभी आसनोंकी प्रारंभिक स्थितीमें नॉर्मल ब्रीदिंग रखना।
* सिखानेवाले आसनके अनुसार प्रारंभिक स्थिती तथा स्थितीली (रिलैक्ससेशन पोस्चर)
* आसनका डेमो, सायलेंट, क्रमांकन के साथ ब्रीदींग, स्पष्टीकरण के साथ

Scanned by CamScanner

③ तिसरी अवस्था (मर्यादा और लाभ)

* हम सिखानेवाले आसन कोनसे व्यक्ती नही कर सकते, वह बताना।
* हम सिखानेवाले आसनके लाभ
  ① शारिरीक
  ② व्याधीओंके दृष्टीसे
  ③ आध्यात्मिक

④ चौथी अवस्था : [वैयक्तिक सराव]

* पुरा वर्ग योगशिक्षक के डेमोनुसार आसन करेगा,
* व्यक्तीश: किसीकी आसन करनेकी गलती निकालना।

⑤ पाचवी अवस्था [युगल मे सराव]

* पुरावर्ग 2 भागोमे A तथा B मे विभाजीत करना
* A ग्रुप करते हुए आसनको B ग्रुपने देखना
* एक दुसरेका करेक्शन करना
* इन्स्ट्रक्टर तथा डेमो दिखानेवाले उसमे सुधार करेंगे.

⑥ छठी अवस्था [महत्वपूर्ण पॉइंट]
Key Points

शिक्षक दिए हुए सुचनानुसार फिरसे डेमो दिखानेवाला आसन करेगा।
फिरसे करनेवाले इसी आसनमे सुक्ष्म पॉईंट [जैसे की घुटनोंमे मोडना, आँखे बंद नॉर्मल श्वास वगैरे के साथ
हर अवस्थाका उचित स्पष्टीकरण देके आसन करना है।

(7) सातवी अवस्था [whole group practice]

* वर्ग के सभी साधक आसन करेंगे
* उस समय योगशिक्षक अपना ध्यान केंद्र साधकोंकी मन खिंचनेकी तथा कॉम्प्रेशन स्थितीयोंकी अवस्था का ध्यान पूर्वक देखेंगे।

(8) आठवी अवस्था [प्रार्थना के साथ प्रश्नोत्तर के समाधान]

* अगर साधकने कुछ सवाल पुछे हैं। उसका समाधान करना।

* फिर हाथ जोडकर महर्षि पतंजली की प्रार्थना बोलना बादमें अर्थ बताना।

प्रार्थना

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।

यो ऽपाकरोतं प्रवरं मुनीनां

पतंजलीं प्राञ्जलिरानतो ऽस्मि ॥

~~योगशास्त्र का ज्ञान देकर शिष्योंसे हमारा चित्त~~

* चित्त-शुद्धि के लिए योगसूत्र
* वाणी-शुद्ध के लिए व्याकरण (महाभाष्य)
* और शरीर शुद्धीके लिए वैद्यकशास्त्र (चरकसंहिता) के ज्ञानसे हमारा शरीर निर्मल किया है। उस मुनीओंमें सर्वश्रेष्ठ माने जाने महर्षि पतंजलीको विनम्र भावसे हात जोडकर अभिवादन करता हूँ।

सभी आसनों की प्रारंभिक स्थिती।
[Initial postures for all Asanas]

1) स्थिती (प्रारंभिक) (शवासन)
2) शिथिला (रिलॅक्सेशन) विश्रांति शयन स्थिती
Supine Relaxation Posture

स्थिती - पाठीवर (उताणा)
1) पीठ के बल सोकर पैर सिधे एक दुसरे से चिपके, पैरो की उंगलियाँ शिथिल।
2) दोनों हाथ सर के उपर हथेलियाँ आकाश की तरफ हाथ कुहनियोंसे सीधे तथा स्कंधो के लाइन में सीधे दोनों हाथों में स्कंधो इतनाही फासला।
3) आँखे बंद

शिथिला शयनस्थिती

1) पीठ के बल हात, पैर बाजू करके सो जाईए।
2) शरीर को थोडासा खिंचकर पूरे शरीर को पुर्णत: रिलॅक्स आँखे बंद।
3) पैरों के तलवेसे लेकर सर तक के सभी अवयवों को रिलॅक्स करो।
4) जैसे हम इसका नित्य सराव करेंगे वैसाही हमारा शरीर का रिलॅक्सेशन गहिरा, नैसर्गिक और सहज भावका होगा। स्वयं के शरीर को भूल जायेंगे। मन को पूरी विश्राम मिलेगा।

Prone Relaxation posture

पालथा

(मकरासन)

पेट के बल

स्थिती -

1) पेट के बल योगास्टीपर पैर सीधे, एकदुसरेसे जुडे हुए,
पैरोंकी उंगलियाँ जमीनकी ओरसे शिथिल, एडिया जुडे हुयी।
2) दोनों हाथ सरके ऊपर, तलवे जमीनकी ओर
3) दोनों हाथ सीधे, स्ट्रेट कंधे इतनाही अंतर हाथ कानसे चिपके हुए।
4) ठोडी जमीनपर टिकी हुई।
5) आँखे बंद धीरेसे।

शिथिल -

1) योगा स्ट्रिपर पेट के बल सोना दोनों पैर आजूबाजू डेढ (1.5) से 2 फीट दूरी
पैरोंकी एडिया अंदरकी ओर आमने सामने,
पंजे बाहरकी ओरसे
2) कुहनियोंमें हाथ मोडकर बायी हथेली दाये हथेलीपर
दायी हथेली बाये हाथपर
3) जुडे हुए हथेलीओं पर ठोडी टिका दो।
4) धीरे से आँखे बंद

बैठकर स्थिती (दंडासन)
(Sitting Relaxation posture)

स्थिती –

1) दोनो पैर एकदुसरेसे जुडे हुए। एडियाँ जमीनपर रखे, सीधा स्ट्रेट बैठना।
2) दोनो हाथ जाँघो के बाजू, हथेलियाँ जमीनपर टिकी हुई। उंगलियाँ जुडी हुई, हथेलियाँ फ्रंट साइड को।
3) पीठ, गर्दन, सर सीधा
4) आँखे बंद.

विधी –

1) ~~दोनो पैर एकदुसरेसे जुडे हुए, एडियाँ जमीनपर रखके, सीधा स्ट्रेट बैठना~~

1) दोनो पैर आजुबाजू करके सीधे रिलॅक्स रखो।
2) कमरको थोडासा पिछे करके हाथ पिछे लेके रिलॅक्स करो.
3) हथेलियोंकी उंगलियाँ पीठ पिछे की तरफ करो.
4) सर को ढिला करके अपनी सुविधानुसार कोनसेभी स्थितीपर रिलॅक्स करो.
5) आँखें बंद करो.

Standing postures

दंडस्थिती खडे होकर

स्थिती -

1) दोनो पैर जुड़े हुए स्थितीमें सिधा खडे रहो।
   दोनो पैर अंगठेसे एडी एक एकदुसरेसे जुड़े हुए।
2) दोनो हाथ जांघोंसे चिपके हुए।
   हथेलियाँ चिपकी हुई हाथ रहेंगे
3) दोनों पैर, कमर, सर, तिनो एक लाइनमे सीधे
4) धीरे से आँखे बंद।

शिथिला -

1) दोनों पैरों में 6 से 12 इंच या एक फिट का फासला.
   दोनों हाथ सहजतासे शरीर के बाजू खंदे भी ढिले।
2) पूरा शरीर रिलैक्स होने की अनुभूती लो।
3) धीरेसे आँखे बंद

सुर्य प्रार्थना

" ॐ सुर्यम् सुंदरालोकनाथममित्रम्
वेदांतासारम् शिवम्
~~ज्ञानानाम् ब्रह्ममयम्~~
ज्ञानानाम् ब्रह्मामयम् सुरेसामामालाम्
लौकिकास्थितम् सव्यम्
इंद्रादित्यानाराधीपम सुरगुरुम्
त्रिलोक्यचूडामणिम्
ब्रह्मा विष्णुशिवस्वरुप हरियाम् वंदे सदा
भास्करम्".

मैं, संपुर्ण विश्वके तेजोमय सुर्यकी हमेशा उपासना करता हूं, जो अमर मंगलदायक सत्यज्ञानी तथा ब्रम्ह जो सब देवोंका राजा है उसका रूप है, जो प्रकृतीके प्रती पुर्णत: जागृत है, उस इंद्रदेव जो पुर्ण देवताओंका त्रिलोकका या नवजातिका परमोच्च शिखर है, जो ब्रम्हा विष्णु शिवका रूप है, अत: करुणामें स्थित है तथा प्रकाशदाता है।

* ① ॐ मित्राय नम: ⑦ ॐ हिरण्यगर्भाय नम:
② ॐ रवय नम: ⑧ " मरिच्यय नम:
③ ॐ सुर्याय नम: ⑨ " आदित्य नम:
④ " भानवेय नम: ⑩ " सावित्रेय नम:
⑤ " खगाय नम: ⑪ " अर्काय नम:
⑥ " पुष्णेय नम: ⑫ " भास्कराय नम: